

Una fabulosa colección de recetas con arroz que proporciona a este cereal un nuevo papel y lo convierte en el gran protagonista. Podrá elegir entre diversos platos... Kedgeres, Risotto o cremosos puddings, o bien una Paella o unos Dolmades. Dispone de fotografías paso a paso, instrucciones precisas y útiles consejos que le permitirán relajarse y disfrutar cocinando.

KÖNEMANN

Anne Wilson

*Platos
clásicos de*

ARROZ

ISBN 3-8290-0295-5



9 783829 002950

Paella

Tiempo de preparación:

45 minutos

+ 2 horas en remojo

Tiempo de cocción:

50 minutos

Para 4 personas



1 Ponga los mejillones limpios en agua fría durante 2 horas. Deseche aquellos que estén abiertos. Caliente el vino y la cebolla en una cacerola grande. Incorpore los mejillones, tape la cacerola y sacúdala de 3 a 5 minutos a fuego fuerte. Transcurridos 3 minutos, empiece a retirar los mejillones abiertos y resérvelos; a los 5 minutos deseche los que aún estén cerrados. Reserve la mezcla de vino y cebolla.

2 Caliente la mitad del aceite en una sartén grande. Seque el pollo con papel absorbente y saltéelo durante 5 minutos, o hasta que esté dorado. Retírelo y resérvelo. Agregue las gambas, los calamares y el pescado a la sartén y saltéelos durante 1 minuto. Resérvelos.

3 Caliente el aceite restante en la sartén. Añada la otra cebolla, el bacon, el ajo y el pimiento. Rebóguelo todo durante 5 minutos, o hasta que la cebolla esté tierna. Incorpore el tomate, los guisantes, el chorizo o el pepperoni, la pimienta de

12 mejillones, rascados y sin las barbas

1/2 taza de vino blanco

1 cebolla roja pequeña, picada

1/3 taza de aceite de oliva

1 pechuga de pollo

pequeña, en dados

280 g de gambas crudas, peladas y sin hilo intestinal

90 g de calamares en aros

90 g de pescado blanco sin espinas, en trozos

1/2 cebolla roja pequeña adicional, finamente picada

1 loncha de bacon picado

4 dientes de ajo machucados

1 pimiento rojo pequeño, finamente picado

1 tomate, pelado, sin semillas y picado

1/2 taza de guisantes frescos o congelados

90 g de chorizo o pepperoni, en rodajas

una pizca de pimienta de Cayena

1 taza de arroz de grano largo

1/4 cucharadita de azafrán en polvo

2 tazas de caldo de pollo caliente

2 cucharadas de perejil fresco, picado

Cayena y sazónelo con sal y pimienta al gusto. Agregue la mezcla de cebolla y vino y remueva. Añada el arroz y mezcle bien todos los ingredientes.

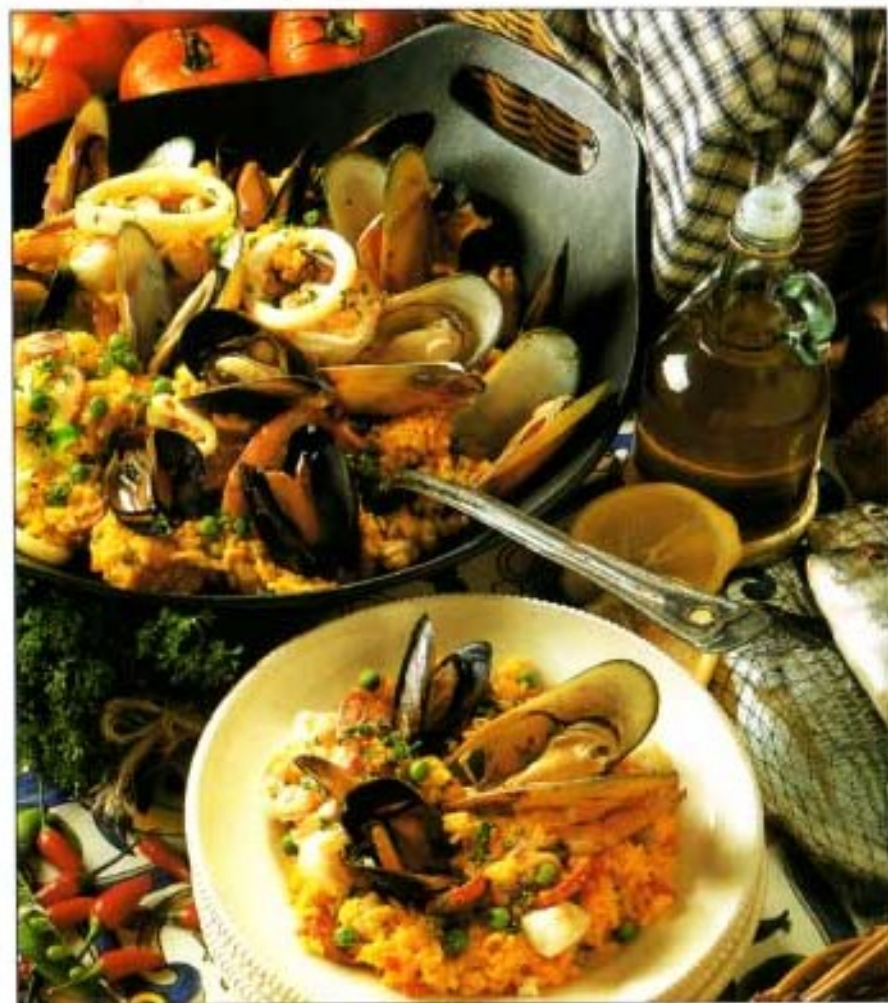
4 Diluya el azafrán en 1/2 taza de caldo, incorpórelo a la preparación junto con el resto del caldo y mezcle bien.

5 Lleve a ebullición, baje el fuego al mínimo y cuézalo, durante 15 minutos, sin tapar ni remover.

6 Disponga el pollo, las gambas, los calamares y el pescado encima del arroz. Con una cuchara de madera, mezcle estos ingredientes con el arroz, tape la cacerola y prolongue la cocción a fuego

lento de 10 a 15 minutos, o hasta que el arroz esté tierno y el marisco cocido. Si el arroz aún no está cocido, añada un poco más de caldo y cuézalo hasta que lo absorba. Sirva la paella en platos, disponga los mejillones encima y espolvoree con perejil.

Nota Sería conveniente que comprara más mejillones de los indicados en la tabla de ingredientes para reemplazar aquellos que no se abran. Puede preparar este plato con mejillones de roca o de vivero.



Retire los mejillones de la cacerola a medida que se abran. Deseche aquellos que no se abran.



Disuelva el azafrán en el caldo y añada esta preparación a la cacerola. Remueva bien.

Dolmades

Tiempo de preparación:

1 hora +

1 hora en remojo

Tiempo de cocción:

55 minutos

Para unas 35 unidades



1 Enjuague las hojas de parra en agua fría y déjelas en remojo durante 1 hora en agua caliente. Coloque cinco o seis hojas en la base de una cacerola grande de fondo pesado.

2 Caliente $\frac{1}{2}$ taza de aceite en una cacerola pequeña de fondo pesado. Añada la cebolla y rehóguela a fuego lento durante 5 minutos. Retire la cacerola del fuego, tápela y espere 5 minutos. Incorpore el arroz, las cebolletas y las hierbas, mézclelo bien y sazónelo al gusto con sal y pimienta.

3 Disponga una hoja de parra con la nervadura hacia arriba en un plato o en una tabla.

250 g de hojas de parra en salmuera
 $\frac{3}{4}$ taza de aceite de oliva
 2 cebollas grandes, finamente picadas
 $\frac{3}{4}$ taza de arroz de grano corto
 6 cebolletas, finamente picadas

$\frac{1}{2}$ taza de eneldo fresco, picado grueso
 1 cucharada de menta fresca, finamente picada
 $1\frac{1}{2}$ tazas de agua
 1 cucharada de zumo de limón

Coloque 3 cucharaditas de la preparación anterior en el centro de la hoja, pliegue los lados para cubrir el relleno y enróllela en dirección a la punta. Repita esta operación con las hojas y el relleno restantes.

4 Disponga los dolmades en la cacerola forrada con las hojas de parra de manera que formen dos capas. Rocíelos con el aceite restante, tápelos con un plato y cúbralos con agua. Llévelos a ebullición, baje el fuego y déjelos cocer, tapados, durante 45 minutos. Destape la cacerola, retire los dolmades con una

espumadera y rocíelos con zumo de limón. Sirvalos calientes o fríos.

Nota Si lo desea, puede preparar este plato con hojas de parra frescas. En ese caso, escójalas pequeñas y escáldelas primero en agua hirviendo.



Coloque cinco o seis hojas de parra en la base de una cacerola grande.



Agregue 3 cucharaditas del relleno en el centro de cada una de las hojas.



Enrolle la hoja doblando los bordes para que el relleno quede en el centro.



Disponga los dolmades en la cacerola formando una doble capa.

Nasi Goreng

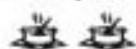
Tiempo de preparación:

40 minutos

Tiempo de cocción:

20 minutos

Para 4-6 personas



1 Caliente el aceite en un wok. Agítelo para repartir bien el aceite. Mezcle el huevo batido con la salsa de soja y agréguelo al wok. Gire suavemente el wok, de manera que el huevo forme una capa fina. Cuézalo hasta que esté cuajado y la base un poco dorada. Retire la tortilla con una espátula, enróllala bien y córtela en tiras finas. Tápela y resérvela.

Para preparar el Nasi Goreng: Mezcle el jengibre, la cúrcuma, la pasta de gambas, la salsa de guindilla y la sal. Caliente el aceite en un wok grande. Incorpore la cebolla y el ajo, y saltéelos a fuego fuerte durante 1 ó 2 minutos. Agregue la mezcla de jengibre y prosiga la cocción 3 minutos más. Añada el pimiento, el apio, la zanahoria, los guisantes y la carne de cerdo, y cuézalo removiendo constantemente durante 2 ó 3 minutos. Incorpore los brotes de soja y la col china, y saltéelos durante 2 minutos. 3 Agregue el arroz y las gambas, y saltéelo a fuego fuerte durante 3 ó 4 minutos,

1 cucharadita de aceite

2 huevos, poco batidos

1 cucharadita de salsa de soja

Nasi Goreng

2 ó 3 cucharaditas

de jengibre rallado

1 cucharadita de cúrcuma molida

1 ó 1½ cucharaditas

de pasta de gambas

(blachun o trassi)

1 ó 2 cucharadas de salsa

de guindilla, al gusto

½ cucharadita de sal

3 cucharadas de aceite

1 cebolla grande, finamente picada

2 ó 3 dientes de ajo, machacados

½ pimiento rojo picado

½ tallo de apio picado

½ taza de guisantes

o hasta que los ingredientes estén bien mezclados y calientes. No deje de remover para evitar que la preparación se pegue o se queme. Mezcle la crema de cocos, la salsa kecap manis y la pasta de tamarindo e incorpórela al arroz. Sirva el plato enseguida, decorado con las tiras de tortilla y el cilantro.

Nota Encontrará la pasta de gambas, la kecap manis (salsa de soja dulce de Indonesia), la pasta de tamarindo y el cerdo asado a la barbacoa en establecimientos especiali-

1 zanahoria pequeña

picada

125 g de cerdo asado a

la barbacoa, en dados

125 g de brotes de soja

2 tazas de col china,

en tiras finas

6 tazas de arroz Jasmine,

cocido y frío

125 g de gambas peladas

cocidas, partidas por

la mitad

¼ taza de crema de coco

1 ó 2 cucharadas de salsa

de soja kecap manis

½ cucharadita de pasta

de tamarindo, opcional

hojas de cilantro, para decorar

zados en productos asiáticos.

Sugerencia Además de decorar este plato con tiras de tortilla, también puede hacerlo con copos de cebolla deshidratados. Caliente 2 cucharaditas de aceite en una cacerola pequeña. Añada 20 g de copos, fríalos durante 15 ó 20 segundos y retírelos de la sartén. Escúrralos sobre papel absorbente. Si no dispone de copos, corte una cebolla en aros finos y fríalos hasta que estén dorados.



Mueva el wok en círculo de manera que el huevo se extienda y forme una capa fina.



Incorpore la mezcla de jengibre, cúrcuma, pasta de gambas, salsa de guindilla y sal.

Sushi

Tiempo de preparación:

40 minutos + reposo

Tiempo de cocción:

10 minutos

Para unas 30 unidades



1 Para preparar el arroz al vinagre:

Lave el arroz bajo el grifo hasta que el agua salga clara. Ponga el arroz y 2 tazas (500 ml) de agua en una cacerola y cuézalo 10 minutos. Tápela, llévelo a ebullición, baje el fuego al mínimo y cuézalo a fuego lento durante 8 ó 10 minutos. Retire la cacerola del fuego y manténgala tapada durante 15 minutos.

2 Extienda el arroz en un plato llano y déjelo enfriar a temperatura ambiente. Ponga el vinagre, el azúcar y la sal en una cacerola pequeña. Caliente un poco estos ingredientes y rocíe con ellos el arroz inmediatamente.

3 Mezcle el vinagre de arroz

Arroz al vinagre

2 tazas de arroz de grano corto

2 cucharadas de vinagre de arroz

2 cucharadas de azúcar extrafino

1/2 cucharadita de sal

2 cucharaditas de vinagre de arroz, adicionales

5 láminas de alga nori

pasta wasabi (pasta de rábano picante)

125 g de atún crudo (sashimi) o salmón ahumado

jengibre y bortalizas en vinagre, pepino en rodajas finas y cebolleta

restante con 3 cucharadas de agua y utilice esta preparación para humedecerse las manos. Coloque una lámina de nori, con la parte brillante hacia abajo, sobre una hoja de papel parafinado antiadherente o un salvamanteles de bambú, si dispone de uno. Reparta una quinta parte del arroz sobre un tercio de la lámina dejando un borde de 2 cm. Extienda una capa muy fina de pasta wasabi formando una línea estrecha en el centro del lecho de arroz. Corte el pescado en tiras finas y dispóngalo sobre la pasta. Añada también el jengibre, las bortalizas, el

pepino o la cebolleta, según prefiera.

4 Utilizando el papel o el salvamanteles como guía, enrolle la lámina de nori para envolver el relleno. Presione para cerrar los bordes. Con un cuchillo muy afilado, corte el rollo en círculos de 2,5 cm. Repita esta operación con el relleno y las láminas restantes.

Conservación Puede preparar los rollos de sushi hasta con 6 horas de antelación y guardarlos tapados en la nevera. Córtelos justo antes de servir.



Ponga el arroz en un colador y enjuáguelo hasta que el agua salga clara.



Reparta una quinta parte del arroz sobre una tercera parte de la lámina de nori.



Extienda una capa fina de pasta wasabi en el centro del lecho de arroz.



Enrolle la lámina con el salvamanteles o el papel, para envolver el relleno.

Arancini (Croquetas de arroz)

Tiempo de preparación:
45 minutos + refrigeración

Tiempo de cocción:
45 minutos

Para 10 unidades



1 Cueza el arroz en agua hirviendo con sal durante 20 minutos, o hasta que esté tierno. Escúrralo, sin aclararlo, y déjelo enfriar. Póngalo en un bol grande y añada el huevo, la yema y el parmesano. Remuévalo hasta que se apelmace. Tápelolo y resérvelo.

2 Para preparar la salsa de carne: Ponga a remojar la seta en agua caliente 10 minutos para que se ablande, estrújela para retirar el agua y píquela finamente. Caliente el aceite en una sartén. Agregue la seta y la cebolla; saltéelas 2 ó 3 minutos, hasta que estén tiernas. Añada la carne picada y saltéela, removiendo,

2 tazas de arroz de grano corto

1 huevo, poco batido

1 yema de huevo

½ taza de parmesano rallado

Salsa de carne

1 seta porcini seca

1 cucharada de aceite de oliva

1 cebolla pequeña picada

125 g de carne picada de hueso o ternera

2 lonchas de prosciutto finamente picado

2 cucharadas de concentrado de tomate

100 ml de vino blanco

½ cucharadita de hojas de tomillo secas

3 cucharadas de perejil, finamente picado

harina blanca

2 huevos, poco batidos

pan seco rallado

2 ó 3 minutos, hasta que se dore. Incorpore el prosciutto, el tomate, el vino, el tomillo y pimienta al gusto. Saltee los ingredientes 5 minutos, hasta que absorban el líquido. Espolvoree con perejil. Reserve y deje enfriar.
3 Con las manos húmedas, forme 10 bolas con la mezcla de arroz. Humedézcase de nuevo las manos, separe las bolas en dos mitades y ponga 3 cucharaditas colmadas de

salsa de carne en el centro de cada una. Forme de nuevo las bolas para que el relleno quede bien envuelto. Pase las croquetas por harina, huevo batido y, finalmente, pan rallado. Deje enfriar durante 1 hora.

4 Fría las croquetas en aceite, dos cada vez, durante 3 ó 4 minutos, hasta que estén bien doradas. Déjelas escurrir sobre papel absorbente y manténgalas calientes mientras fríe el resto.



Separe las bolas de arroz en dos mitades y rellénelas con la salsa de carne.



Pase las croquetas por harina, huevo batido y pan rallado.



Risotto de setas

Tiempo de preparación:

20 minutos +

30 minutos en remojo

Tiempo de cocción:

35-40 minutos

Para 4-6 personas



20 g de setas porcini secas

1 litro de caldo de pollo

60 g de mantequilla

2 cucharadas de aceite
de oliva

1 cebolla pequeña,
finamente picada

1 diente de ajo machacado

100 g de setas pequeñas,

finamente picadas

250 g de arroz arborio

1/2 taza de parmesano
rallado

2 cucharadas de perejil,
finamente picado

1 Ponga las setas porcini en un bol refractario pequeño y cúbralas con agua hirviendo. Escáldelas durante 30 minutos, escúrralas y reserve 1/2 taza del líquido. Estruje las setas con las manos para retirar el exceso de agua y píquelas finamente.

2 Ponga el caldo y el líquido de las setas reservado en una cacerola y caliéntelo hasta el punto de ebullición. En otra cacerola de fondo pesado, caliente la mantequilla y el aceite y, a continuación, añada la cebolla, el ajo, las setas frescas y las porcini. Saltee los ingredientes, removiendo, durante 3 ó 4 minutos, hasta que la cebolla esté tierna.

Agregue el arroz y siga removiendo 1 ó 2 minutos, hasta que el arroz se mezcle bien con los ingredientes pero sin que llegue a dorarse.

3 Mantenga el caldo en el punto de ebullición. Incorpore 1/2 taza de caldo caliente a la mezcla de arroz. Remueva constantemente a fuego lento con una cuchara de madera hasta que se absorba el líquido y después añada más caldo. Repita este proceso hasta que el arroz quede cremoso y haya agregado todo el caldo (añada la última 1/2 taza de caldo sólo si es necesario para acabar de cocer el arroz). El tiempo total de cocción es de 20 a 25 minutos. Mezcle el

parmesano y el perejil con la preparación y sirvala inmediatamente. Si lo desea, espolvoree el arroz con más parmesano.

Nota El arroz arborio es una variedad de grano corto originaria del valle del Po, en Italia, disponible en la mayoría de supermercados. Es un arroz muy absorbente, de manera que es perfecto para preparar el risotto. Las setas porcini son setas silvestres secas, también originarias de Italia, disponibles en establecimientos especializados en pasta o productos italianos.



Estruje las setas con las manos para retirar el exceso de agua y píquelas finamente.



Caliente la mantequilla y el aceite, añada la cebolla, el ajo y las setas.



Incorpore el arroz a la cacerola y remuévalo hasta que se empape, pero no deje que se dore.



El secreto de un buen risotto es añadir el caldo poco a poco, removiendo hasta que se absorba.

Risotto de parmesano

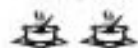
Tiempo de preparación:

20 minutos

Tiempo de cocción:

40 minutos

Para 4-6 personas



1 Ponga el caldo en una cacerola y manténgalo en el punto de ebullición. En otra cacerola de fondo pesado, caliente la mantequilla y el aceite. Añada la cebolla roja, el ajo y una pizca de azafrán, y sofríalo, removiendo, durante 2 ó 3 minutos. Incorpore el

1 litro de caldo de pollo

60 g de mantequilla

2 cucharadas de aceite

1 cebolla roja pequeña,
finamente picada

1 diente de ajo machacado
azafrán en polvo

250 g de arroz arborio

1 cucharadita de ralladura
de limón

2 cucharaditas de zumo
de limón

1/2 taza de parmesano

2 cucharadas de perejil
picado fino

virutas de parmesano

arroz y saltéelo, removiendo, durante 1 ó 2 minutos, hasta que se empape bien.

2 Agregue la ralladura y el zumo de limón y 1/2 taza de caldo caliente. Remuévalo a fuego lento hasta que se absorba y añada más caldo.

Repita esta operación hasta que haya añadido todo el caldo y el arroz esté tierno (de 25 a 30 minutos).

2 Incorpore el queso y el perejil a la preparación y sirva el risotto enseguida, decorado con virutas de parmesano.

Risotto primavera

Tiempo de preparación:

25 minutos

Tiempo de cocción:

40 minutos

Para 4-6 personas



1 Cueza los guisantes y los espárragos en agua hirviendo durante 1 ó 2 minutos. Escórralos y resérvelos.
2 Ponga el caldo en una cacerola y manténgalo en el punto de ebullición. Caliente la mantequilla y el aceite en una cacerola de fondo pesado. Añada la zanahoria, la cebolla, el perejil y el calabacín, y

1 taza de guisantes
congelados

155 g de espárragos finos,
cortados en trozos cortos

1 litro de caldo de pollo

60 g de mantequilla

2 cucharadas de aceite
de oliva

1 zanahoria, en daditos

1 cebolla roja picada

1/2 tallo de apio, en daditos

1 calabacín, en daditos

250 g de arroz arborio

1/2 taza de parmesano
rallado

remueva 2 ó 3 minutos. Retire la mitad de las hortalizas y resérvelas. Incorpore el arroz a la cacerola y saltéelo durante 1 ó 2 minutos, hasta que se empape bien.

3 Agregue 1/2 taza de caldo caliente. Remueva a fuego lento hasta que se absorba y después, añada más caldo.

Repita esta operación hasta que haya añadido todo el caldo y el arroz esté tierno y cremoso (de 25 a 30 minutos).
4 Incorpore el parmesano, los guisantes, los espárragos y las hortalizas reservadas y remueva bien. Sirvalo enseguida. Si lo desea, espolvoréelo con más parmesano.



Risotto de parmesano (arriba) y Risotto primavera

Ensalada de arroz

Tiempo de preparación:

50 minutos +

2 horas en adobo

Tiempo de cocción:

50 minutos

Para 6-8 personas



1 Hierva las tres variedades de arroz por separado, según las instrucciones del paquete. Enjuague, escurre y deje enfriar el arroz. Resérvelo.

2 Parta los pimientos por la mitad, retire las semillas y córtelos en cuartos. Colóquelos en una parrilla caliente con la piel hacia arriba y áselos 8 ó 10 minutos, hasta que la piel empiece a soltarse y a ennegrecer. Póngalos dentro de una bolsa de plástico o papel durante 5 minutos (de esta forma la piel saldrá con más facilidad). Pélelos, deseche la piel y córtelos en tiras finas. Mezcle el aceite y el ajo en un cuenco. Incorpore las tiras de pimiento y déjelo marinar al

$\frac{1}{4}$ taza de arroz de grano largo

$\frac{1}{4}$ taza de arroz integral

100 g de arroz silvestre

1 pimiento rojo

1 pimiento verde

4 cucharadas de aceite

1 diente de ajo machacado

2 tazas de guisantes

extrafinos congelados

una pizca de mostaza seca

2 ó 3 cucharaditas de zumo de limón, al gusto

4 tomates pelados, sin semillas y picados

4 cebolletas, finamente picadas

$\frac{1}{3}$ taza de perejil,

finamente picado

$\frac{1}{3}$ taza de aceitunas negras

pequeñas

menos 2 horas.

3 Ponga los guisantes en una cacerola grande con agua hirviendo con sal, cuézalos 2 minutos, páselos por agua fría y escúrralos. Ponga los pimientos en un colador y escúrralos sobre una ensaladera para aprovechar el aceite. Bata el aceite, el zumo de limón y la mostaza. Sazone con sal y pimienta, al gusto.

4 Mezcle el arroz, las tiras de pimiento, los guisantes, los tomates y las cebolletas. Incorpore la salsa, espolvoréelo con perejil y remueva bien. Páselo a una

ensaladera y reparta las aceitunas negras por encima.

Nota El arroz silvestre no es una variedad de arroz, sino una hierba acuática. Era el medio de subsistencia de los indios americanos que vivían en la región de los Grandes Lagos y, como es una planta que crece fuera del agua como el arroz en los arrozales, los primeros exploradores lo confundieron como tal. Aún hoy en día, los indios americanos son prácticamente los únicos productores de esta variedad, que cultivan mediante métodos antiguos.



Áse los pimientos hasta que la piel ennegrezca y pélelos.



Pase las tiras de pimiento por un colador y recupere el aceite en un cuenco.



Kitchri

(Arroz y lentejas)

Tiempo de preparación:

25 minutos

Tiempo de cocción:

1 hora

Para 4-6 personas



1 taza de arroz basmati
de grano largo
1 taza de lentejas rojas
3 cucharadas de ghee
1 cebolla grande, en tiras
1 cucharadita de sal

2 cucharaditas de garam
masala
3 1/2 tazas de agua caliente
1 cebolla mediana, en tiras

1 Lave el arroz dos o tres veces y escúrralo. Lave las lentejas y escúrralas. En una cacerola grande de fondo pesado, caliente 2 cucharadas de ghee y añada la cebolla. Sofríala a fuego lento durante 10 minutos, o hasta que esté dorada, removiendo a menudo.

2 Incorpore el arroz y las lentejas y remueva sin retirarlo del fuego durante 2 ó 3 minutos. Añada la sal y el garam masala, remueva 1 minuto y vierta poco a poco el agua caliente. Llévelo a ebullición, removiendo, baje el fuego al mínimo y cúbralo con una tapadera ajustada. Cuézalo durante 20 ó

25 minutos. Transcurridos 20 minutos, compruebe cómo sigue la cocción.

3 Caliente el ghee restante en una sartén pequeña, añada la cebolla mediana y sofríala a fuego medio 10 minutos, o hasta que esté dorada. Déjela escurrir sobre papel absorbente. Sirva el plato inmediatamente, decorado con la cebolla frita.

Nota Sirva el Kitchri, en lugar de arroz blanco, como acompañamiento de cualquier plato hindú, como por ejemplo curries de carne y hortalizas. Si desea preparar el garam masala usted mismo, siga estas instrucciones.

En una cacerola, ponga 4 cucharadas de semillas de cilantro, 3 cucharadas de vainas de cardamono, 2 cucharadas de semillas de comino, 1 cucharada de granos de pimienta negra enteros, 1 cucharadita de clavos de especia enteros y 3 ramas de canela. Tueste las especias a fuego medio hasta que empiecen a soltar olor y páselas a un plato. Pele las vainas de cardamono y reserve sólo las semillas. Triture las especias en una picadora o una batidora con una nuez moscada fresca rallada hasta que se conviertan en polvo. Guarde el garam masala en un bote hermético.



Incorpore el arroz y las lentejas al ghee y la cebolla.



Agregue el agua caliente poco a poco y llévelo a ebullición, sin dejar de remover.



Sofría la cebolla en ghee durante 10 minutos, o hasta que esté dorada.



Para preparar el garam masala, tueste las especias a fuego medio.

Hojas de col rellenas

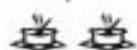
Tiempo de preparación:

50 minutos

Tiempo de cocción:

2 horas

Para 4 personas



1 Unte una fuente refractaria de 30 x 20 x 8 cm con mantequilla fundida. Precaliente el horno a 160 °C. Corte la base de la col en un círculo de unos 5 cm de profundidad. Retire con cuidado 8 hojas exteriores de la col (deseche la parte interior de la col, o bien aprovéchela para preparar una ensalada). Introduzca las hojas enteras, por tandas, en una cacerola grande con agua hirviendo con sal durante 2 minutos, o hasta que empiecen a ablandarse. Escúrralas.

2 Caliente el aceite en una cacerola mediana y sofría la cebolla y el ajo 2 ó 3 minutos, o hasta que estén tiernos. Añada la carne picada y mézclela con un tenedor. Cuézalo durante 2 ó 3 minutos más. Incorpore el jamón y el arroz y saltéelo, removiendo, otros 2 minutos. Retírelo del fuego y páselo a una fuente. Mezcle la preparación del arroz con el perejil, las alcaparras, el vinagre, el azúcar y la pimienta de Jamaica.

1 col Savoy grande
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla, finamente picada
2 dientes de ajo machacados
250 g de carne picada de cerdo y ternera
150 g de jamón, picado
1/2 taza de arroz de grano corto
1/2 taza de perejil picado
2 cucharadas de alcaparras picadas
1 cucharada de vinagre de malta
1 cucharada de azúcar moreno

1 cucharadita de pimienta de Jamaica

Salsa de tomate

1 cucharada de aceite de oliva
1 cebolla pequeña, finamente picada
425 g de tomate triturado de lata
3 cucharadas de concentrado de tomate
1/2 taza de vino blanco
1 cucharadita de hojas de tomillo secas
1 cucharadita de azúcar extrafino
30 g de mantequilla, en dados

3 Divida el relleno en 8 partes iguales. Corte la nervadura central de las hojas y retírela. Solape los trozos cortados de manera que obtenga porciones más grandes. Coloque una parte del relleno en cada porción, doble la punta y los lados para centrar el relleno y enrolle la hoja, formando un paquete de unos 12 cm de largo. Disponga los rollitos en la fuente, con la parte abierta hacia abajo, y júntelos bien. Si entre uno y otro queda espacio, cúbralo con los trozos de hojas restantes.

4 **Para preparar la salsa de tomate:** Caliente el aceite en una cacerola, añada la cebolla y sofríala 2 ó 3 minutos, sin que llegue a dorarse.

Incorpore el tomate picado, el concentrado de tomate, el vino, el tomillo y el azúcar. Remueva para mezclar los ingredientes, cuézalo 10 minutos y, a continuación, vierta la salsa sobre los rollitos. Cúbralos con unos rizados de mantequilla y tape la fuente con una tapadera o con papel de aluminio. Hornee durante 1 1/2 horas, hasta que los rollitos estén cocidos y tiernos.

Nota En lugar de utilizar carne de cerdo y ternera, pruebe con carne de huey y cordero. Si prefiere una salsa de tomate más fina, pásela por el pasapurés. Este plato se conserva hasta 2 días en el frigorífico.



Introduzca las hojas en una cacerola grande con agua hirviendo con sal hasta que se ablanden.



Enrolle las hojas de col en forma de paquete para cubrir bien el relleno.

Jambalaya

Tiempo de preparación:

30 minutos

Tiempo de cocción:

1 hora

Para 4-6 personas



1 Caliente el aceite en una cacerola de fondo pesado y añada la cebolla, el ajo y el bacon. Saltee los ingredientes, sin dejar de remover, durante 5 minutos, o hasta que la cebolla esté tierna. Incorpore el arroz y rehóguelo, sin dejar de remover, 2 minutos más, hasta que se empape bien.

2 Incorpore el pimiento, el jamón, los tomates, el tomate triturado, la salsa Worcestershire, el Tabasco y el tomillo. Remuévalo durante 1 minuto hasta mezclar todos los ingredientes y llévelo a ebullición. Baje el fuego al mínimo, tape la cacerola con una tapadera ajustada y cueza la preparación durante 40 minutos.



Rehogue la cebolla, el ajo y el bacon y, a continuación, añada el arroz hasta que se empape.

2 cucharadas de aceite de oliva

1 cebolla roja grande, finamente picada

1 ó **2** dientes de ajo machacados

2 lonchas de bacon, finamente picado

1 1/2 tazas de arroz de grano largo

1 pimiento rojo o verde, en dados

150 g de jamón, picado

425 g de tomate de lata, picado

425 g de tomate triturado de lata

1 cucharadita de salsa Worcestershire

unas gotas de Tabasco

1/2 cucharadita de tomillo seco

1/2 taza de perejil picado

250 g de gambas pequeñas, cocidas y peladas

4 cebolletas, finamente picadas, para decorar

3 Pruebe el arroz. Si no está suficientemente cocido, tápelo de nuevo y prosiga la cocción durante 5 ó 10 minutos más, o hasta que esté tierno. Agregue el perejil y las gambas cocidas. Sazone con sal y pimienta negra recién molida, al gusto. Sirva el arroz inmediatamente, formando una pila en una fuente de servir grande previamente calentada. Decore el plato con las cebolletas finamente picadas.



Incorpore el pimiento, el jamón, el tomate, la salsa Worcestershire, el Tabasco y el tomillo.



Jambalaya

Tiempo de preparación:

30 minutos

Tiempo de cocción:

1 hora

Para 4-6 personas



1 Caliente el aceite en una cacerola de fondo pesado y añada la cebolla, el ajo y el bacon. Saltee los ingredientes, sin dejar de remover, durante 5 minutos, o hasta que la cebolla esté tierna. Incorpore el arroz y rebóguelo, sin dejar de remover, 2 minutos más, hasta que se empape bien.

2 Incorpore el pimiento, el jamón, los tomates, el tomate triturado, la salsa Worcestershire, el Tabasco y el tomillo. Remuévalo durante 1 minuto hasta mezclar todos los ingredientes y llévelo a ebullición. Baje el fuego al mínimo, tape la cacerola con una tapadera ajustada y cueza la preparación durante 40 minutos.

2 cucharadas de aceite de oliva

1 cebolla roja grande, finamente picada

1 ó **2** dientes de ajo machacados

2 lonchas de bacon, finamente picado

1 1/2 tazas de arroz de grano largo

1 pimiento rojo o verde, en dados

150 g de jamón, picado

425 g de tomate de lata, picado

425 g de tomate triturado de lata

1 cucharadita de salsa Worcestershire

unas gotas de Tabasco

1/2 cucharadita de tomillo seco

1/2 taza de perejil picado

250 g de gambas pequeñas, cocidas y peladas

4 cebolletas, finamente picadas, para decorar

3 Pruebe el arroz. Si no está suficientemente cocido, tápelo de nuevo y prosiga la cocción durante 5 ó 10 minutos más, o hasta que esté tierno. Agregue el perejil y las gambas cocidas. Sazone con sal y pimienta negra recién molida, al gusto. Sirva el arroz inmediatamente, formando una pila en una fuente de servir grande previamente calentada. Decore el plato con las cebolletas finamente picadas.

Nota Para obtener 250 g de gambas peladas, deberá adquirir unos 500 g de gambas cocidas sin pelar. Las gambas pequeñas son las mejores para preparar esta receta.



Rehogue la cebolla, el ajo y el bacon y, a continuación, añada el arroz hasta que se empape.



Incorpore el pimiento, el jamón, el tomate, la salsa Worcestershire, el Tabasco y el tomillo.



Avgolemeono

(Sopa griega de huevo y limón)

Tiempo de preparación:

20 minutos

Tiempo de cocción:

15 minutos

Para 4-6 personas



1 Lleve el caldo a ebullición en una cacerola grande.

Agregue el arroz y cuézalo de 12 a 15 minutos, o hasta que esté tierno.

2 Bata las claras de huevo en un bol pequeño seco hasta que estén a punto de nieve.

6 tazas de caldo de pollo

¾ taza de arroz blanco

de grano largo

2 huevos (con la yema

y la clara separadas)

½ taza de zumo de limón

Agregue las yemas y bátalas con las claras hasta que se mezclen bien. Incorpore de forma gradual el zumo de limón y 2 tazas de la preparación de caldo y arroz a los huevos, sin dejar de batir. Incorpore esta mezcla rápidamente a la cacerola que contiene el arroz y el caldo. Remuévalo todo bien y sírvalo.

Nota La sopa de huevo y limón, uno de los platos griegos más famosos, también puede prepararse con caldo de pescado. Prepare de antemano los ingredientes y los utensilios que vaya a utilizar, siga los pasos indicados de prisa y sirva la sopa ensalada, ya que si se vuelve a calentar pierde sus cualidades.

Kedgeree

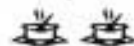
Tiempo de preparación:

20 minutos

Tiempo de cocción:

12 minutos

Para 4 personas



1 Ponga el pescado en una cacerola grande junto con la corteza de limón y la hoja de laurel. Cúbralo con agua. Llévelo a ebullición lentamente, baje el fuego y cuézalo de 6 a 8 minutos, hasta que esté cocido. Escurre el pescado, retírele la piel y las espinas y desmenúcelo. Resérvelo.

500 g de eglefino o bacalao ahumado

1 trozo de corteza de limón

1 hoja de laurel

60 g de mantequilla

1 cebolla grande, finamente picada

1 cucharadita de curry en polvo

3 huevos duros, picados

3 tazas de arroz basmati cocido, caliente

½ taza de perejil fresco, finamente picado

2 yemas de huevo

¼ taza de nata líquida

1 limón, cortado en cuartos, para servir

2 Caliente la mantequilla en una sartén grande. Agregue la cebolla y el curry en polvo. Remueva durante 5 minutos, o hasta que la cebolla esté tierna pero no dorada.

3 Incorpore los huevos, el

arroz cocido, el pescado desmenuzado, el perejil y las yemas y la nata mezcladas. Remueva bien hasta mezclar todos los ingredientes. Sírvale muy caliente, acompañado del limón cortado en cuartos.



Avgolemeono (arriba) y Kedgeree

Suppli

Tiempo de preparación:
40 minutos + refrigeración

Tiempo de cocción:

1 hora

Para unas 20 unidades



50 g de mantequilla
1 cebolla pequeña,
finamente picada
1 2/3 tazas de arroz arborio
1/2 taza de vino blanco
una pizca de azafrán en
polvo
3 tazas de caldo de pollo
1/2 taza de parmesano
rallado
2 huevos, poco batidos
65 g de mozzarella
pan seco rallado
aceite, para freír

1 Caliente la mantequilla en una cacerola de fondo pesado. Agregue la cebolla y sofriala de 2 a 3 minutos, hasta que esté tierna pero no dorada. Incorpore el arroz y remuévalo 2 ó 3 minutos, hasta que se empape bien con la mantequilla y la cebolla.
2 Disuelva el azafrán en el vino e incorpore la mezcla al arroz sin dejar de remover hasta que absorba el vino. Ponga el caldo en una cacerola y manténgalo en el punto de ebullición. Añada 1/2 taza de caldo al arroz y remueva sin parar hasta que se absorba. Agregue más caldo y repita esta operación hasta que quede 1/2 taza de caldo (unos 15 minutos). Agregue el resto de caldo y remueva. Cubra la cacerola con una tapadera ajustada, baje el fuego al mínimo y cueza el arroz de 10 a 15 minutos, hasta que esté tierno. Retírelo y deje enfriar.
3 Mezcle con cuidado el parmesano, los huevos y sal y

pimienta al gusto. Corte la mozzarella en 20 dados pequeños. Con las manos húmedas, forme bolas del tamaño de un huevo con el arroz. Introduzca un dado de queso en el centro de cada bola y cúbralo con el arroz.
4 Pase las bolas por pan rallado y déjelas en reposo al menos 1 hora para que queden consistentes. Caliente el aceite en una cacerola de fondo pesado. Fría 3 ó 4 bolas a la vez durante 4 ó 5 minutos, o hasta que estén doradas. Déjelas escurrir sobre papel absorbente. Sirvalas calientes.

Conservación Tápelas y guárdelas en el frigorífico un máximo de 3 días. Caliéntelas 15 minutos a horno caliente.

Nota El nombre completo es *Suppli al telefono*. Sirvalas calientes de manera que el queso del interior se estire, como los cables del teléfono, formando un hilo fino al morderlas.



Rehogue la cebolla en la mantequilla hasta que esté tierna y agregue el arroz. Remueva bien.



Disuelva el azafrán en el vino e incorpórelo a la cacerola.



Introduzca un dado de mozzarella en el centro de cada bola de arroz.



Pase las bolas de arroz por pan rallado antes de freírlas.

Lemper

(Arroz con coco envuelto en hojas de plátano)

Tiempo de preparación:
40 minutos

Tiempo de cocción:
1 hora 30 minutos

Para unas 12 unidades



1 Primero, prepare las hojas de plátano. Corte y retire las nervaduras centrales con un cuchillo afilado, de manera que las hojas se dividan en trozos largos. Luego córtelas en trozos cuadrados de unos 15 cm. Lávelas y escaldelas con agua caliente para que se ablanden. Extiéndalas sobre un paño de cocina y tápelas.

2 Para preparar el arroz con cocot Lave el arroz y escúrralo bien. Póngalo en un cazo grande de fondo pesado junto con 1 3/4 tazas de agua. Llévelo lentamente a ebullición, baje el fuego al mínimo, tape la cacerola herméticamente y cuézalo durante 15 minutos.

3 Ponga la leche de coco y 1/2 taza de agua en un cazo pequeño y caliéntelo sin que llegue a hervir. Vierta la mezcla sobre el arroz y remueva bien con un tenedor. Páselo a una fuente, dejando el arroz blando en la base de la cacerola. Resérvelo y deje que se enfríe.

4 Para preparar el relleno de pollo: Caliente el aceite en una sartén grande de fondo

2 ó 3 hojas de plátano
joven (vea nota)

Arroz con coco

2 tazas de arroz glutinoso
3/4 taza de leche de coco

Relleno de pollo

2 cucharadas de aceite
2 ó 3 dientes de ajo
6 hojas de curry
1 cucharadita de pasta
de gambas

2 cucharaditas de cilantro
molido
2 cucharaditas de comino
molido
1/2 cucharadita de cúrcuma
250 g de carne picada
de pollo
3 cucharadas de leche
de coco, adicionales
1 cucharadita de zumo
de limón

pesado. Agregue el ajo machacado y las hojas de curry y remueva durante 1 minuto. Incorpore la pasta de gambas, el cilantro, el comino y la cúrcuma y cuézalo otro minuto más. Añada la carne picada de pollo, saltéela y sepárela con un tenedor 3 ó 4 minutos, hasta que la carne cambie de color. Vierta la leche de coco adicional y prosiga la cocción 5 minutos a fuego lento, hasta que se absorba. Retire las hojas de curry. Agregue el zumo de limón y sal y pimienta al gusto. Déjelo enfriar.

5 Coloque 2 cucharadas colmadas de arroz en el centro de cada trozo de hoja y aplánelo hasta obtener un cuadrado de 5 cm. Ponga 2 cucharaditas colmadas del relleno encima del arroz. Enrolle la hoja formando un paquete y colóquela con la

parte abierta hacia abajo en un recipiente para cocer al vapor, forrado con los trozos de hoja de plátano sobrantes. Cuézalas, por tandas, durante 15 minutos.

Nota Si no dispone de hojas de plátano, utilice papel de aluminio. Encontrará el arroz glutinoso, las hojas de curry y la pasta de gambas en establecimientos especializados en productos asiáticos. Este plato se conserva hasta 2 días tapado en el frigorífico.



Cabente la leche de coco y el agua en un cazo pequeño y viértalo sobre el arroz.



Coloque 2 cucharaditas colmadas del relleno encima del arroz.

Risi e bisi

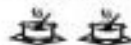
Tiempo de preparación:

20 minutos

Tiempo de cocción:

35 minutos

Para 4-6 personas



1 Caliente 30 g de mantequilla en una cacerola grande de fondo pesado.

Incorpore la cebolla, el ajo, el apio y el prosciutto. Sofríalo a fuego medio durante 5 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que la cebolla se ablande.

2 Agregue los guisantes y el vino y cuézalo otros 5 minutos a fuego lento hasta que se absorba el vino.

3 En otra cacerola grande, caliente el caldo y manténgalo a fuego bajo. Incorpore el arroz a la mezcla de cebolla y guisantes y remueva durante 1 ó 2 minutos, hasta que el arroz se empape bien. Añada $\frac{1}{2}$ taza del caldo

90 g de mantequilla

1 cebolla, finamente picada

1 ó 2 dientes de ajo machacados

1 tallo de apio pequeño, finamente picado

2 lonchas de prosciutto, picado

500 g de guisantes congelados

$\frac{1}{2}$ taza de vino blanco

4 tazas de caldo de carne

2 tazas de arroz arborio

$\frac{1}{3}$ taza de parmesano rallado

2 cucharaditas de menta fresca picada

$\frac{1}{2}$ taza de perejil picado

caliente. Remueva constantemente a fuego medio hasta que se absorba el caldo. Agregue $\frac{1}{2}$ taza más de caldo y remueva hasta que se absorba.

Repita esta operación hasta que haya añadido todo el caldo y el arroz esté cremoso pero un poco duro por dentro. El tiempo total de cocción suele ser de unos 20 minutos.

4 Retire la cacerola del fuego. Incorpore la mantequilla, el parmesano, la menta y el perejil. Sazónelo con pimienta negra recién molida, al gusto, y remuévalo bien.



Caliente la mantequilla en una cacerola grande. Añada la cebolla, el ajo, el perejil y el prosciutto.



Agregue los guisantes y el vino y cuézalo durante otros 5 minutos.



Nota Si el arroz aún no está cocido, cúbralo con una tapadera ajustada durante 1 ó 2 minutos, ya que el vapor finalizará el proceso de cocción. La traducción de este plato italiano es "arroz y guisantes". Si lo prefiere, en lugar de caldo de carne, puede utilizar caldo de pollo o verduras.



Ponga el caldo en una cacerola y manténgalo a fuego bajo.



Vierta el caldo en la cacerola, media taza cada vez, sin dejar de remover.

Arroz con azafrán

Tiempo de preparación:

20 minutos

Tiempo de cocción:

30 minutos

Para 4-6 personas



- 1 cucharada de ghee
- 1 cebolla picada
- 6 clavos de especia enteros
- 6 vainas de cardamomo, un poco machacadas
- 6 granos de pimienta, enteros
- 1 1/4 tazas de arroz basmati de grano largo
- 1 rama de canela
- 2 tazas de caldo de pollo caliente
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- 2 cucharadas de zumo de limón
- unas hebras de azafrán

1 Caliente el ghee en una cacerola grande de fondo pesado, añada la cebolla finamente picada y sofríala durante 3 minutos, o hasta que esté tierna pero no dorada. Añada los clavos, las vainas de cardamomo, los granos de pimienta, el arroz y la rama de canela. Remueva durante 2 ó 3 minutos a fuego lento.

2 Agregue el caldo caliente, la ralladura y el zumo de limón. Llévelo a ebullición, baje el fuego al mínimo, cúbralo con una tapadera ajustada y cuézalo durante 10 minutos. Mientras, ponga unas hebras de azafrán en un bol pequeño y añada 2 cucharadas de agua hirviendo. Déjelo reposar 5 minutos, exprima las hebras con las manos para extraer el color, de manera que el agua quede de un color dorado.

3 Retire las hebras del agua y repártalas sobre el arroz. Vierta el agua sobre el arroz uniformemente pero no lo

remueva. Vuelva a tapar la cacerola y prosiga la cocción 8 minutos más. Transcurrido este tiempo, destápela y deje que salga el vapor durante 5 minutos. A continuación, remueva con cuidado el arroz con un tenedor. Sirva el plato inmediatamente. Si lo desea, retire las especias de la superficie del arroz.

Nota Sirva el arroz con un plato hindú, como por ejemplo el curry. El atractivo colorido de este plato resulta ideal para una ocasión especial. Si lo desea, puede decorarlo con almendras tostadas, sultanas y guisantes. Las hebras de azafrán son un producto caro, pero sólo se requiere una pizca y el resultado es mucho mejor que si utilizara la variedad en polvo.



Rehogue la cebolla hasta que esté tierna y, a continuación, incorpore el arroz y las especias.



Añada el caldo caliente y la ralladura y el zumo del limón. Llévelo a ebullición.



Vierta 2 cucharadas de agua hirviendo sobre las hebras de azafrán.



Reparta el azafrán y el líquido sobre el arroz pero no lo remueva.

Piroshki

Tiempo de preparación:
50 minutos + refrigeración

Tiempo de cocción:
25 minutos

Para unas 20 unidades



1 Unte una bandeja de horno con un poco de mantequilla o aceite. En una batidora, amase la harina, la sal y la mantequilla durante 20 segundos, hasta obtener una masa fina y desmigada. Agregue la yema de huevo y la crema agria y bata durante 15 segundos más, hasta obtener una mezcla homogénea (quizá deba añadir 1 cucharada de agua). Pase la preparación a una superficie ligeramente enharinada y trabájela hasta obtener una masa fina. Envuélvala en film transparente y déjela reposar 30 minutos.

2 Para preparar el relleno:

Pase los champiñones por una picadora hasta que estén bien picados. Caliente la mantequi-

2 1/2 tazas de harina blanca
1/2 cucharadita de sal
180 g de mantequilla fría,
en dados
1 yema de huevo
1/4 taza de crema agria

Relleno

150 g de champiñones
50 g de mantequilla

1 cebolla pequeña,
finamente picada

1/2 taza de arroz de grano
corto cocido
1 huevo duro, finamente
picado
2 cucharadas de perejil,
finamente picado
2 cucharadas de eneldo,
finamente picado
1 huevo poco batido,
para dar brillo

lla en una sartén de fondo pesado. Agregue la cebolla y sofriala durante 3 minutos, hasta que esté tierna. Incorpore los champiñones y saltéelos, removiendo, durante otros 3 minutos. Añada el arroz. Pase la mezcla a un bol y déjela enfriar. Agregue el huevo picado y las hierbas y sazónelo bien.

3 Extienda la masa con un rodillo sobre una superficie enharinada hasta obtener una lámina fina. Corte 20 círculos con un cortapastas liso de

8 cm. Disponga una cucharada del relleno en el centro de cada círculo. Pinte los bordes de la masa con el huevo batido, doble los círculos por la mitad y pellizque los extremos. Pinche la parte superior con un tenedor. Ponga los Piroshki en la bandeja y déjelos reposar 30 minutos. Precaliente el horno a 190 °C. Píntelos con huevo y hornéelos 15 minutos, hasta que se doren. Sírvalos calientes, como entrante o con sopa.



Bata la harina, la sal y la mantequilla hasta que tengan una textura desmigada.



Rehogue la cebolla en mantequilla hasta que esté tierna y agregue los champiñones bien picados.



Extienda la masa, la mitad cada vez, y córtela en círculos con un cortapastas liso.



Coloque una cucharada de relleno en el centro de cada círculo.

Arroz frito

Tiempo de preparación:

40 minutos + adobo

Tiempo de cocción:

15-20 minutos

Para 4-6 personas



1 Ponga el solomillo en el congelador 20 minutos para facilitar el corte en filetes. Escalde las setas en $\frac{1}{2}$ taza de agua hirviendo durante 20 minutos. Escúrralas y reserve el líquido. Estruje las setas para eliminar el exceso de agua, retire el tallo y píquelas. Resérvelas.

2 Corte el solomillo en filetes finos, en sentido contrario al nervio, y después en tiras finas. En un bol pequeño, mezcle el líquido de las setas, la salsa de soja, el azúcar y la fécula de maíz. Añada la carne y marine los ingredientes durante 20 minutos. Escorra la carne sobre papel absorbente y reserve el líquido.

3 Caliente el aceite de sésamo y 2 cucharadas de aceite de cacahuete en un wok y agregue el jengibre y los dientes de ajo. Saltee los ingredientes durante 2 ó 3 minutos sin dejar que se doren. Suba el fuego, añada la carne, los champiñones, el cerdo o el bacon y saltéelo todo a fuego fuerte durante 2 ó 3 minutos.

4 Pase la mezcla de carne

150 g de solomillo de buey

4 setas chinas secas

3 cucharadas de salsa de soja

1 cucharadita de azúcar moreno

1 cucharadita de fécula de maíz

1 cucharada de aceite de sésamo

3 cucharadas de aceite de cacahuete

2 cucharaditas de jengibre rallado

2 ó 3 dientes de ajo, machacados

125 g de cerdo o bacon

asado, en dados

8 cebolletas, en rodajas

125 g de judías verdes, en rodajas

1 tallo de apio, en rodajas

1 pimiento rojo o verde pequeño, en tiras finas

6 tazas de arroz de grano largo cocido

280 g de mazorquitas de maíz de lata, escurridas y en trozos cortos

1 taza de guisantes congelados, ya descongelados

125 g de gambas pequeñas, cocidas y peladas

a un plato pequeño. Vierta el aceite restante en la cacerola y caliéntelo. Incorpore las cebolletas, las judías, el apio y el pimiento. Rehogue las hortalizas a fuego fuerte durante 3 ó 4 minutos. Mezcle la preparación de la carne con las hortalizas y rehóguelo todo durante 1 ó 2 minutos más.

5 Añada el arroz cocido y remueva durante 2 ó 3 minutos para mezclar bien los ingredientes. Incorpore las mazorquitas, los guisantes, las gambas y la marinada de la carne. Rehóguelo todo durante 1 ó 2 minutos más, hasta que el arroz esté caliente. Sírvalo enseguida.

Nota 2 tazas de arroz crudo



equivalen a 6 de cocido. Puede cocer el arroz con varias horas de antelación, taparlo y guardarlo en el frigorífico (tenga en cuenta que el arroz cocido debe conservarse en frío). Entonces el arroz presenta mayor consistencia y los granos no se apelmazan.

Sugerencia Si lo desea, puede preparar una tortilla de dos huevos no muy gruesa, cortarla en tiras e incorporarla a la preparación junto con las mazorquitas, los guisantes y las gambas.



Corte el solomillo semicongelado en filetes, en sentido contrario al nervio, y luego en tiras finas.



Agregue los champiñones y la carne y rehóguelos a fuego fuerte.

Albóndigas Porcupine

Tiempo de preparación:

40 minutos + remojo

Tiempo de cocción:

1 hora aproximadamente

Para unas 20 unidades



1 Ponga el arroz en remojo en agua fría durante 2 horas como mínimo y escúrralo bien. Extiéndalo sobre papel absorbente para secarlo bien. Cubra las setas con agua caliente y déjelas 20 minutos en remojo. Estrújelas para eliminar el agua, retire los tallos y píquelas finamente.

2 En un bol grande, mezcle las setas, la carne picada, las castañas de agua, las cebolletas, el ajo, el jengibre, la soja, la sal y el huevo. Trabaje la masa con las manos para mezclar bien los ingredientes.

3 Divida la mezcla en 20 porciones. Con las manos húmedas, forme albóndigas pequeñas. Páselas por el arroz

1 taza de arroz de grano corto

5 setas chinas secas

250 g de carne picada de huey

250 g de carne picada de cerdo

1/3 taza de castañas de agua, finamente picadas

4 cebolletas, finamente picadas

1 ó 2 dientes de ajo, machacados

1 cucharadita de jengibre rallado

1 cucharada de salsa de soja

1/2 cucharadita de sal

1 huevo, poco batido

Salsa

3 cucharadas de salsa de soja ligera

2 cucharadas de azúcar moreno

2 cucharadas de jengibre fresco rallado

hasta que estén bien cubiertas. Forre una cesta para cocción al vapor de bambú con papel parafinado e introduzca las albóndigas, dejando espacio entre una y otra, ya que el arroz aumentará de volumen (cuézalas en dos o tres veces, según la capacidad del recipiente). Ponga la cesta de bambú en un wok medio lleno con agua hirviendo. Cueza las albóndigas durante 30 minutos, o hasta que estén cocidas, añadiendo agua al

wok cuando sea preciso. Sirva las Porcupine enseguida, acompañadas de la salsa.

Para preparar la salsa: Mezcle la salsa de soja, el azúcar, el jengibre fresco y 3 cucharadas de agua.

Nota Encontrará cestas para cocción al vapor de bambú y woks a un precio asequible en los establecimientos especializados en productos asiáticos.



Ponga las setas en remojo durante 20 minutos, estrújelas para retirar el agua y píquelas.



Humedézcase las manos a menudo para evitar que se le pegue la masa al formar las albóndigas.



Extienda el arroz sobre papel absorbente o un plato y reboce bien las albóndigas.



Colóquelas bien separadas, dejando espacio, ya que el arroz aumentará de volumen.

Pilaf turco

Tiempo de preparación:

20 minutos + remojo

Tiempo de cocción:

50 minutos

Para 4-6 personas



1 Lave el arroz y déjelo en remojo 1 hora. Escúrralo en un colador. Caliente el ghee en una cacerola grande de fondo pesado y agregue la cebolla. Sofríala a fuego medio 2 ó 3 minutos sin dejar de remover, hasta que esté tierna. Incorpore las semillas de cardamomo y las de comino, los granos de pimienta, la cúrcuma, la sal y la hoja de laurel. Saltee los ingredientes durante 2 ó 3 minutos para que las especias se empapen bien de ghee.

2 Agregue el arroz escurrido y saltéelo, sin dejar de remover, durante 2 ó 3 minutos, hasta que se empape bien de ghee. Vierta el caldo poco a

2 tazas de arroz basmati de grano largo

90 g de ghee

1 cebolla grande, finamente picada

1 cucharadita de semillas de cardamomo, un poco machacadas

1 cucharadita de semillas de comino, un poco machucadas

6 granos de pimienta negra enteros, un poco machucados

1 cucharadita de cúrcuma

1 cucharadita de comino molido

1 cucharadita de sal

1 hoja de laurel

4 tazas de caldo de pollo caliente

1/2 taza de pistachos sin cáscara, picados

1/2 taza de dátiles picados

1/2 taza de orejones picados

poco, sin dejar de remover, y llévelo lentamente a ebullición. Cuézalo a fuego medio 8 ó 10 minutos, hasta que se haya absorbido casi todo el caldo y la superficie del arroz empiece a burbujear.

3 Cúbralo con una tapadera ajustada y baje el fuego al mínimo. Prosiga la cocción 20 ó 25 minutos, o hasta que el arroz esté cocido. Retire la tapadera y deje reposar 5 minutos para que desaparezca el vapor. Con la ayuda de

un tenedor, esparza cuidadosamente los pistachos y la fruta seca sobre el arroz y sírvalo. Este plato resulta delicioso si se acompaña de brochetas de cordero o buey.

Conservación Es mejor consumir este plato enseguida, aunque puede conservarse, tapado, en el frigorífico hasta 2 días.

Sugerencia Puede utilizar cualquier tipo de fruta seca y almendras, piñones, o anacardos en lugar de pistachos.



Machaque un poco las especias y los granos de pimienta con un mortero o un rodillo.



Ponga el arroz en remojo, escúrralo en un colador y añádalo al ghee, la cebolla y las especias.



Remueva el arroz con una cuchara de madera para empaparlo bien con el ghee y las especias.



Cuezca el arroz hasta que la superficie burbujee. A continuación, tápelo.

Arroz al vapor al estilo tailandés

Tiempo de preparación:

5 minutos

Tiempo de cocción:

25 minutos

Para 4-6 personas



1 Lleve el agua lentamente a ebullición en un cazo grande de fondo pesado. Agregue poco a poco el arroz y la sal. Remuévalo y vuelva a llevarlo

3 tazas de agua

2 tazas de arroz aromático

jasmine

sal, al gusto

a ebullición. Cúbralo con una tapadera ajustada y baje el fuego al mínimo. Cúezalo durante 18 ó 20 minutos. Una vez cocido, destápelo y deje que salga el vapor acumulado durante 5 minutos. Remueva

el arroz con cuidado con la ayuda de un tenedor para esponjarlo. Sírvalo inmediatamente.

Nota Para evitar que el arroz se reseque, no lo deje en reposo. Si sobra arroz, utilícelo para saltearlo con otros ingredientes, ya que los granos resacos se separan en lugar de apelmazarse. Guarde siempre el arroz cocido en el frigorífico, nunca a temperatura ambiente.

Arroz con leche de coco

Tiempo de preparación:

10 minutos + remojo

Tiempo de cocción:

40 minutos

Para 6-8 personas



2 tazas de arroz glutinoso blanco

2½ tazas de leche de coco una pizca de sal

1 Ponga el arroz en un bol grande de cristal o cerámica. Cúbralo con agua y déjelo reposar al menos 8 horas o toda una noche. Lávelo bajo el grifo y escúrralo bien.

2 Forre la base y las paredes de una cesta grande para

cocción al vapor de bambú con papel parafinado u hojas de plátano. Reparta el arroz uniformemente y cúbralo con la tapadera. Coloque la cesta en un wok con agua hirviendo hasta la base de la misma. Cúezalo al vapor durante 20 minutos.

3 Mientras, en una cacerola grande de fondo pesado, caliente la leche de coco y la sal hasta que estén a punto de ebullición. Incorpore el arroz hervido a la leche de coco caliente y remueva con cuidado con un tenedor para mezclarlo bien. Cúbralo con una tapadera ajustada y déjelo en reposo 10 minutos, o hasta que se haya absorbido todo el líquido.

4 Vuelva a poner el arroz en la cesta de bambú. Lleve el



agua a ebullición y cueza el arroz al vapor durante 10 minutos, o hasta que esté cocido. Sírvalo enseguida, ya sea caliente o tibio.

Nota Ideal como acompañamiento de platos asiáticos, como por ejemplo curries. Encontrará arroz glutinoso y cestas para cocción al vapor de bambú en establecimientos de alimentación asiáticos.



Arroz al vapor al estilo tailandés (arriba) y Arroz con leche de coco

Couloubiac de salmón

Tiempo de preparación:
25 minutos + refrigeración

Tiempo de cocción:
1 hora

Para 4-6 personas



1 Funda la mitad de la mantquilla en una sartén. Saltee la cebolla durante 5 minutos hasta que esté tierna pero no dorada. Añada los champiñones y saltéelos durante 5 minutos. Incorpore el zumo de limón y retire la preparación de la sartén.
2 Caliente la mantquilla restante en la sartén. Añada el salmón, remueva y saltéelo durante 2 minutos. Retírelo del fuego, deje que se enfríe un poco y añada el huevo duro picado, el eneldo, el perejil y sazónelo con sal y pimienta. Mezcle con cuidado los ingredientes y resérvelo. Mezcle el arroz y la nata líquida en un bol pequeño. Resérvelo.

60 g de mantquilla
1 cebolla, finamente picada
200 g de champiñones pequeños, en láminas
200 g de filetes de salmón, sin espinas y cortados en dados pequeños
2 huevos duros, picados
2 cucharadas de eneldo fresco, picado

el zumo de 1 limón
3 cucharadas de perejil fresco, picado
1 taza de arroz integral cocido
3 cucharadas de nata líquida
375 g de masa de hojaldre congelada
1 huevo batido

3 Extienda la mitad de la masa de hojaldre hasta obtener un rectángulo de 15 x 25 cm. Recorte los bordes de la masa, resérvelos y ponga la base en una fuente de horno engrasada.

4 Disponga el relleno sobre la masa por capas, dejando un borde de 3 cm. Ponga primero el arroz, luego la mezcla de salmón y huevo, la preparación de los champiñones y finalice con el arroz restante. Pinte el borde con huevo.

5 Extienda la otra mitad de masa de hojaldre formando un rectángulo de 20 x 30 cm y cubra con ella el relleno.

Selle los bordes. Practique dos cortes en la parte superior. Decórelo con los restos de masa y déjelo reposar durante 30 minutos.

6 Precaliente el horno a 200 °C. Pinte el pastel con huevo y hornéelo 15 minutos. Reduzca la temperatura a 180 °C y hornéelo de 25 a 30 minutos, o hasta que esté bien dorado. Sirvalo con crema agria.

Sugerencia Si lo prefiere, utilice salmón rojo de lata. Este plato puede conservarse hasta un mes en el congelador.



Cuando el salmón se haya enfriado un poco, añada el huevo, el eneldo y el perejil. Sazónelo.



Extienda la masa y córtela en forma rectangular. Reserve los restos para decorar.



Disponga el arroz restante sobre las demás capas de relleno.



Extienda la masa restante y cubra con ella el relleno. Selle los bordes y pínchelo con huevo.

Tomates y pimientos rellenos

Tiempo de preparación:

40 minutos

Tiempo de cocción:

1 hora 20 minutos

Para 6 unidades



2 tomates grandes y
2 pimientos rojos o
verdes pequeños
1/2 taza de arroz arborio
2 cucharadas de aceite de
oliva
1 cebolla roja, picada
1 ó 2 dientes de ajo
1 cucharadita de hojas de
orégano secas
3 cucharadas de piñones
3 cucharadas de pasas de
Corinto
1/2 taza de albahaca fresca
picada
3 cucharadas de perejil
fresco picado
aceite de oliva

1 Unte una fuente refractaria
grande con un poco de aceite.

Precaliente el horno a 160 °C.

Corte la parte superior de
cada tomate. Retire la pulpa
con una cuchara y póngala en
un bol. Písela por un colador
para escurrir el jugo y córtela
en dados pequeños. Reserve
el jugo y la pulpa de los
tomates por separado. Ponga
los tomates boca abajo sobre
una rejilla para que se
escurran. Corte los pimientos
por la mitad y a lo ancho.
Elimine las semillas y la
membrana interior. Recorte
un poco la base para que se
asienten, pero no la corte por
completo.

2 Hierva el arroz en una olla
con agua hirviendo con sal
durante 10 ó 12 minutos, o
hasta que esté tierno.

Escúrralo y resérvelo en una
ensaladera para que se enfríe.
3 Caliente dos cucharadas de
aceite de oliva en una sartén.
Saltee la cebolla, el ajo
machacado y el orégano de
8 a 10 minutos, hasta que la
cebolla esté tierna. Añada los
piñones y las pasas de Corinto

y siga salteándolo 5 minutos
más, removiendo a menudo.
Retire la preparación del
fuego y esparza las hierbas por
encima. Sazónelo con sal y
pimienta al gusto.

4 Incorpore la mezcla de la
cebolla y la pulpa de tomate
reservada al arroz y remueva
bien para mezclar los
ingredientes. Rellene los
tomates y los pimientos con
esta preparación. Llénelos
hasta sobrepasar la parte
superior de los mismos. Vierta
1 cucharada del jugo de
tomate reservado sobre el
arroz y tape los tomates
con la parte que cortó
anteriormente.

5 Pinte los tomates y los
pimientos con un poco de
aceite de oliva. Disponga los
pimientos en una fuente
refractaria, cúbralos un poco
con papel de aluminio y
hórneelos 20 minutos.
Transcurrido este tiempo,
incorpore los tomates y
hórneelos 30 minutos más,
hasta que estén cocidos.



Retire la pulpa del tomate y póngala en un bol.
Escúrrala para separarla del jugo.



Recorte un poco la base de los pimientos,
con cuidado de no cortarla totalmente.



Saltee la cebolla, el ajo y el orégano y, a
continuación, añada los piñones y las pasas.



Rocíe los tomates y los pimientos rellenos con
una cucharada de jugo de tomate.

Arroz al estilo cajún

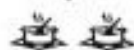
Tiempo de preparación:

35 minutos

Tiempo de cocción:

45 minutos

Para 6 personas



1 Caliente la mantequilla en una cacerola de fondo pesado. Agregue las cebollas, el ajo machacado, el pimiento y el apio. Rehóguelos, removiendo a menudo, 5 minutos, hasta que las hortalizas estén tiernas pero no doradas. Pase la preparación a una fuente.

2 Añada los higadillos de pollo y la carne de cerdo a la cacerola. Sáltelo durante 2 ó 3 minutos y deshaga los grumos con un tenedor. Ponga las hortalizas de nuevo en la cacerola y sáltelas 2 ó 3 minutos más. Incorpore el roux oscuro, el caldo en polvo, el Tabasco, las hierbas, las especias y el ajo y la cebolla en polvo. Remueva bien durante 1 ó 2 minutos.

60 g de mantequilla
1 cebolla, finamente picada
2 dientes de ajo
1 pimiento verde, en dados
1 tallo de apio, en dados
180 g de higadillos de pollo, picados
250 g de carne picada de cerdo
3 cucharadas de roux oscuro (vea nota)
2 cucharaditas de caldo de pollo en polvo
1 cucharadita de Tabasco
1 cucharadita de ajo en polvo

1 cucharadita de cebolla en polvo
1/2 cucharadita de hojas de tomillo secas
1/2 cucharadita de pimienta blanca
1/2 cucharadita de pimienta negra machacada
1/4 cucharadita de pimienta de Cayena
1/4 cucharadita de orégano seco
2 tazas de arroz de grano largo
3 tazas de caldo de pollo en polvo

3 Añada el arroz y el caldo de pollo. Llévelo lentamente a ebullición, baje el fuego al mínimo y cuézalo 30 minutos; removiendo a menudo hasta que el arroz esté tierno. Sírvalo enseguida.

Nota Para preparar el roux oscuro: caliente 3 cucharadas de aceite en una sartén de fondo pesado. Cuando esté caliente, vierta 3 cucharadas de harina blanca. Mezcle bien

y bata sin parar 3 ó 4 minutos, hasta que la preparación quede de color avellana, pero sin que llegue a quemarse. Retire la preparación de la cacerola para detener el proceso de cocción. El roux estará muy caliente, por lo que deberá tener cuidado al manipularlo. Utilice un batidor de mango largo y sujete la cacerola con un guante de horno.



Caliente la mantequilla y agregue la cebolla, el ajo, el pimiento y el apio.



Incorpore los higadillos de pollo y la carne de cerdo. Deshaga los grumos con un tenedor.



Añada el roux oscuro, el caldo en polvo, el Tabasco y el ajo y la cebolla en polvo.



Para preparar el roux oscuro, bata hasta que la mezcla sea de color avellana, sin que se quem.

Dulces postres de arroz

A la mayoría de nosotros el arroz con leche nos evoca la infancia, aquellos asados de los domingos en los que este postre se cocinaba en la parte inferior del horno, bajo la carne y las verduras.

Arroz con leche cremoso

Precaliente el horno a 150 °C. Engrase una fuente refractaria con una capacidad de 1 litro e introdúzcala en un molde de horno medio lleno con agua. Lave $\frac{1}{3}$ taza de arroz de grano corto. Escúrralo y mézclelo en la fuente con 3 tazas de leche entera, 2 cucharadas de azúcar extrafino, 1 cucharadita de esencia de vainilla y otra

de ralladura de limón. Remueva bien y cúbralo con una tapadera o papel de aluminio. Hornéelo de $2\frac{1}{2}$ a 3 horas, removiendo 3 ó 4 veces durante la cocción. Retire la capa superior de nata, pruebe el arroz para comprobar si está cocido y agregue 3 cucharadas de nata líquida. Sirvalo tibio o frío con compota de frutas. Para 4 ó 6 personas.

Arroz kheer

Ponga en remojo $\frac{1}{3}$ taza de arroz basmati de grano largo en agua durante 30 minutos y escúrralo. En una cacerola grande de fondo pesado, ponga $1\frac{1}{2}$ litros de leche entera y 6 vainas de cardamomo machacadas. Llévelo a ebullición. Agregue el arroz, baje el fuego y cuézalo 1 hora. Remueva la preparación a menudo para que el arroz quede tierno.

Incorpore 125 g de azúcar extrafino, 1 cucharada de pasas picadas y 3 cucharadas de almendras. Llévelo lentamente a ebullición y cuézalo 50 minutos, hasta obtener una consistencia parecida a la de las gachas. Remuévalo a menudo para evitar que se pegue en la base de la cacerola. Retire el cardamomo. Mezcle una pizca de hebras de azafrán con un poco de agua y agréguelo a la preparación, de esta manera el arroz adquirirá un tono pajizo. Si lo desea, una vez frío puede incorporar una cucharada de agua de rosas a la preparación. Sirva el arroz tibio o frío, espolvoreado con un poco de canela. Para 6 personas.

Arroz con leche y almendras al estilo danés

En una cacerola, vierta $\frac{1}{2}$ taza de arroz de grano largo y 2 tazas de agua fría. Remueva y llévelo lentamente a ebullición. Hierva el arroz durante 2 minutos y escúrralo. En otra cacerola, ponga $2\frac{1}{2}$ tazas de leche entera y llévela lentamente a ebullición. Agregue el arroz, remuévalo y, a continuación, baje el fuego al mínimo. Cuézalo 25 ó 30 minutos y remuévalo a menudo, hasta que esté cocido. La preparación quedará cremosa y espesa. Retire la cacerola del fuego y agregue 2 cucharaditas de esencia de vainilla y 2 cucharadas de azúcar

*De izquierda a derecha:
Arroz con leche cremoso,
Arroz kheer y Arroz con leche
y almendras al estilo danés*

extrafino. Póngalo en un bol, tápeló y refrigéreló. Bata $\frac{1}{2}$ taza de nata líquida y viértala sobre el arroz junto con 3 cucharadas de almendras picadas y remueva. Sirvalo frío, rociado con licor de cereza. Para 4 personas.

Dulces postres de arroz

Arroz cremoso

Lave $\frac{1}{2}$ taza de arroz de grano corto bajo el chorro de agua fría y escúrralo bien. En una cacerola, ponga 1 litro de leche entera y $\frac{1}{3}$ taza de azúcar extrafino. Llévelo lentamente a ebullición y remueva hasta que se haya disuelto el azúcar. Incorpore esta mezcla al arroz, baje el fuego al mínimo y cúbralo con una tapadera ajustada. Remueva cada 15 minutos hasta que el arroz esté cocido. Transcurrida 1 hora, el arroz estará tierno y cremoso. Añada 1 cucharadita de esencia de vainilla. Sirvalo caliente o frío con compota de frutas. Para 4 ó 6 personas.

Arroz con leche al antiguo estilo inglés

Precaliente el horno a 160 °C. Engrase con un poco de mantequilla una fuente refractaria con capacidad para 7 tazas. Llene la mitad de una bandeja de horno con agua y póngala en el horno. Lave $\frac{1}{2}$ taza de arroz de grano corto y déjelo escurrir en un colador 10 minutos. En una cacerola de fondo pesado, lleve $\frac{2}{3}$ taza de agua a ebullición. Añada el arroz y hiérvalo durante 2 minutos, hasta que haya absorbido el agua. (Procure que el arroz no se pegue en la cacerola.)

Incorpore 1 litro de leche entera y 1 cucharadita de ralladura de limón. Llévelo a ebullición sin dejar de remover. Baje el fuego al mínimo y cuézalo durante 15 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que el arroz esté cocido. Déjelo enfriar 5 minutos y agregue $\frac{2}{3}$ taza de nata espesa, 3 yemas de huevo y 2 ó 3 cucharadas de azúcar extrafino, al gusto. Bata 3 claras de huevo en un bol pequeño limpio hasta que estén a punto de nieve. Viértalas con suavidad sobre

*De izquierda a derecha:
Arroz cremoso, Arroz con
leche al antiguo estilo inglés
y Crema de arroz al horno*

el arroz. Ponga la fuente dentro de la bandeja. Hornee el arroz durante 30 minutos, hasta que la superficie esté ligeramente dorada. Cúbralo con papel de aluminio y prosiga la cocción durante 40 ó 45 minutos más, hasta que esté consistente. Espolvoreélo con azúcar glas y sirvalo tibio, acompañado de nata. Para 4 ó 6 personas.

Crema de arroz al horno

Precaliente el horno a 150 °C. Engrase una fuente refractaria

con una capacidad de 1 litro con mantequilla derretida e introdúzcala en una bandeja de horno medio llena con agua. Ponga 1 taza de arroz cocido y 3 cucharadas de sultanas (opcional) en la fuente refractaria. Mezcle 3 huevos poco batidos, $2\frac{1}{2}$ tazas de leche entera, 1 cucharadita de esencia de vainilla y 3 cucharadas de azúcar extrafino. Vierta la preparación sobre el arroz y las sultanas. Hornéelo durante 30 minutos y remuévalo con cuidado con un tenedor.

Prosiga la cocción durante 30 minutos más y remueva de nuevo.

(Si lo desea, espolvoree la superficie con nuez moscada rallada). Hornee el arroz otros 20 minutos, hasta que la crema esté consistente. Sirvalo tibio o frío. Para 4 personas.

Nota 4 cucharadas de arroz crudo equivalen a 1 taza de cocido. Este plato puede prepararse con arroz de grano corto o largo.



Arroz negro con leche

Tiempo de preparación:

10 minutos

+ una noche en reposo

Tiempo de cocción:

40 minutos

Para 6-8 personas



2 tazas de arroz negro

3 hojas frescas de pandano

2 tazas de leche de coco

80 g de azúcar de palma, rallado

3 cucharadas de azúcar extrafino

crema de coco, para servir
mango cortado en gajos o papaya, para servir

1 Ponga el arroz en un bol grande de cristal o cerámica y cúbralo con agua. Déjelo en remojo 8 horas como mínimo o toda una noche. Escúrralo y póngalo en una cacerola con 4 tazas de agua.

Llévelo lentamente a ebullición, removiendo a menudo y cuézalo a fuego lento 20 minutos, hasta que esté tierno. Escúrralo.

2 Pase los dedos por las hojas de pandano para desenredarlas y átelas en un nudo. En una cacerola grande de fondo pesado, caliente la leche de coco hasta que esté a punto de hervir. Agregue el azúcar de palma, el azúcar extrafino y las hojas de pandano. Remuévalo hasta que se hayan disueltos los dos tipos de azúcar.

3 Incorpore el arroz a la cacerola y cuézalo, removiendo, 3 ó 4 minutos, sin que hierva. Apague el fuego, tape la cacerola y deje reposar durante 15 minutos para que absorba los sabores. Retire las hojas de pandano. Sirvalo tibio con crema de coco y gajos de mango o papaya.

Conservación Es mejor consumir este plato inmediatamente.

Sugerencia Si es necesario,

en lugar de utilizar hojas, use 1 cucharadita de esencia de pandano. Las hojas lisas y largas del pandano se machacan y sirven como condimento en muchos postres tailandeses. Se venden frescas, congeladas, secas o en forma de esencia o pasta. Si no encuentra hojas de pandano, utilice 1 cucharadita de esencia de vainilla. Este plato también resulta delicioso si se acompaña con fruta tropical fresca, como plátano, piña o lichi.

Nota Encontrará el arroz negro, el azúcar de palma y las hojas de pandano en establecimientos de productos asiáticos.



Puede machacar el azúcar de palma, pero es más fácil rallarlo con un rallador de queso.



Deje el arroz en remojo durante una noche. Escúrralo bien.



Desenrede las hojas frescas de pandano y átelas en un nudo.



Cuando el arroz haya absorbido los sabores, retire las hojas antes de servirlo.

Arroz emperatriz

Tiempo de preparación:
45 minutos + refrigeración

Tiempo de cocción:
1 hora

Para 6-8 personas



1 Unte con aceite un molde decorativo con capacidad para 8 tazas. Ponga el arroz en una cacerola con 2 tazas de agua fría. Llévelo lentamente a ebullición, cuézalo 2 minutos y escúrralo. Vuelva a poner el arroz en la cacerola junto con la leche y la esencia de vainilla. Remueva constantemente y cuézalo a fuego lento durante 25 minutos, o hasta que el arroz esté tierno y haya absorbido la leche. Cuando aún esté caliente, añada el azúcar y la mantequilla. Tápelos y déjelo enfriar. Disponga la fruta escarchada en un bol, añada el Kirsch y déjela en remojo.

2 Para preparar la crema inglesa: Vierta 2 cucharadas de agua en un bol refractario pequeño, esparza la gelatina y ponga el bol sobre un recipiente con agua caliente hasta que se disuelva. En un bol grande, bata las yemas de huevo, el azúcar y la fécula de maíz hasta que la preparación presente un color claro y esté espesa. En una cacerola, caliente la leche hasta que esté a punto de ebullición. Vierta

$\frac{2}{3}$ taza de arroz de grano corto
2 tazas de leche
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de esencia de vainilla
3 cucharadas de azúcar extrafino
30 g de mantequilla
125 g de fruta escarchada variada, en trozos
2 cucharadas de Kirsch

Crema inglesa

1 cucharada de gelatina
4 yemas de huevo

3 cucharadas de azúcar extrafino
1 cucharadita de fécula de maíz
1 taza de leche
300 ml de nata líquida

Salsa de albaricoque

125 g de orejones
2 cucharadas de Kirsch
1 ó 2 cucharadas de azúcar extrafino

la leche en la preparación anterior sin dejar de batir y póngalo todo de nuevo en la cacerola. Bata a fuego lento hasta que se espese y obtenga una crema fina, de manera que al introducir en ella el reverso de una cuchara, éste se empañe de una capa fina (no caliente en exceso la crema ni deje que cuaje). Incorpore la gelatina disuelta. Tápelos y déjelo enfriar un poco.

3 Una vez fríos, mezcle el arroz con la crema. Bata la nata hasta que esté a punto de nieve. Con cuidado, mezcle la fruta y la nata con el arroz. Páselo al molde engrasado y alise la superficie. Tápelos y déjelo en el frigorífico varias horas, hasta que esté consistente. Desmóldelo en una fuente y sírvalo con la salsa de albaricoques.

4 Para preparar la salsa de albaricoques: Ponga los orejones en una cacerola pequeña y cúbralos con agua. Déjelos en remojo 30 minutos. A continuación, cuézalos a fuego lento durante 10 minutos, hasta que estén tiernos. Escúrralos y reserve el líquido. Déjelos enfriar, páselos por una picadora y añada el líquido reservado hasta que la salsa esté consistente. Añada Kirsch y azúcar al gusto.

Conservación Se conserva, tapado, en el frigorífico hasta 3 días.

Sugerencia En lugar de Kirsch, puede utilizar Grand Marnier o Cointreau.

Consejo Para desmoldar el pastel, sumérjalo un momento en agua caliente, séquelo y déle la vuelta sobre una fuente de servir.



Una vez el arroz esté tierno y haya absorbido la leche, incorpore el azúcar y la mantequilla.



Caliente la leche y viértala en la mezcla de los huevos sin dejar de batir.

Arroz dulce al estilo tailandés

Tiempo de preparación:

15 minutos

+ 1 noche en remojo

Tiempo de cocción:

1 hora

Para 6-8 personas



2½ tazas de arroz

glutinoso

2½ tazas de leche de coco

½ taza de azúcar

extrafino

fruta tropical, para servir

Cobertura

1 taza de coco rallado

¼ taza de leche de coco,

caliente

90 g de azúcar de palma,

rallado

1 Ponga el arroz en un bol de cristal grande y cúbralo con agua. Déjelo en remojo 8 horas o toda una noche y

escúrralo. Forre una bandeja de horno de 30 x 20 cm poco profunda con papel parafinado, solapando los dos extremos largos. Forre una cesta para cocción al vapor de bambú con papel parafinado.

2 Extienda el arroz en la base de la cesta, tápela y póngala sobre un wok. Llene el wok hasta la mitad con agua hirviendo. Cueza el arroz durante 45 ó 50 minutos, o hasta que los granos estén tiernos. Cuando sea necesario, añada más agua al wok.

3 Ponga el arroz, la leche de coco y el azúcar en una cacerola grande de fondo pesado. Remueva los ingredientes 10 minutos a fuego lento, hasta que se haya absorbido toda la leche. Pase la mezcla a la bandeja de horno y alise la superficie. Resérvelo para que se enfríe y tome consistencia.

4 **Para preparar la cobertura:** Ponga el coco rallado en un bol pequeño y mézclelo con la leche de coco. Resérvelo. En

una cacerola pequeña, ponga el azúcar de palma y 3 cucharadas de agua y remuévalo hasta que se haya disuelto el azúcar y el almíbar empiece a espesar (de 3 a 5 minutos). Incorpore el coco y siga removiendo hasta que los ingredientes estén bien mezclados. Tape la mezcla y deje que se enfríe. Extienda la cobertura sobre la base de arroz (o sírvala por separado). Córtele en cuadrados o rombos y sírvalo. Resulta delicioso acompañado de fruta fresca.

Conservación Es mejor consumir este plato el mismo día, a temperatura ambiente. Para evitar que quede demasiado consistente y pierda su sabor, no lo ponga en el frigorífico.

Nota Encontrará el arroz glutinoso y el azúcar de palma en establecimientos de alimentación asiáticos. El azúcar puede rallarse fácilmente, o bien machacarse un poco con un rodillo.



Forre la cesta de bambú con papel parafinado y disponga el arroz encima.



Ponga la cesta encima de un wok medio lleno con agua hirviendo.



Verta la mezcla de arroz en la bandeja forrada y alise la superficie.



Caliente el azúcar de palma y el agua en una cacerola. A continuación, añada el coco rallado.